7 ETAPAS PARA ALCANÇAR A FELICIDADE

Caro leitor,

A vida é permeada de acontecimentos bons e ruins. A todo instante somos postos à prova, temos que tomar decisões, em algumas vezes, com poucas alternativas e à contra gosto. Nem sempre, decidimos aquilo que acreditamos ser o melhor, somos forçados a agir da maneira a causar o menor dano possível. Chamo isso de “Decisão oposta”. Agimos com o foco na preservação de algo que está em nosso poder, do que propriamente na busca pelo novo. Uma vez ou outra agindo assim, o estrago não é tão grande, mas se essa atitude é sempre decidir em busca da preservação, da segurança, ao invés da ousadia, acabamos nos sentindo tolhidos, presos, como se estivéssemos amordaçados. Com o passar do tempo, vamos definhando e a tal da felicidade passa a ser algo tão distante, praticamente inatingível.

Depois de anos atuando como consultor de empresas, fazendo contato com inúmeras pessoas de diversas áreas e níveis hierárquicos e do meu ciclo social, somados aos mais de cinco anos lecionando numa universidade com mais de 2.000 alunos, e, nos últimos anos, de forma mais direta, auxiliando através do Coaching. No atendimento pessoal, percebi que na maioria das vezes, o hábito do processo de decisão buscando a preservação, segurança e a sobrevivência ocasionou a infelicidade. As pessoas sentindo-se cada vez mais ansiosas, buscando o prazer de uma forma atabalhoada, sem a devida noção do que as suas atitudes lhe trarão a médio e longo prazo. Com a visão

focada no prazer imediato, acabam “vendendo” o futuro de forma extremamente barata, para “comprar” um presente com o custo elevadíssimo.

Sempre me perguntei o que faz um sujeito entrar no vício, seja ele drogas, sexo, jogo, cigarro, álcool, alimento ou qualquer outra muleta que o distraia do foco da sua felicidade. Sou por natureza uma pessoa questionadora, analiso as minhas atitudes e tento entender o que de fato foi o fator primordial para que eu optasse por A ou B. Existe uma ótima ferramenta de Coaching que tem como base os nossos valores, aquilo que nos guia, os pilares mestres da construção da nossa identidade. Nossas decisões, sejam as mais singelas ou as mais difíceis, tem como ponto fundamental a nossa base de valores. Cada indíviduo possui as suas variáveis de valores, a influência educacional, de ambiente, o fator social e o seu grupo de relacionamentos que pode no decorrer de sua vida influenciar e sedimentar esses valores. A questão é quando eles me ajudam e quando eles me atrapalham. Eu gosto da palavra sabotam, pois ajuda no entendimento do conceito.

Quando descobri que minha missão nessa vida era ajudar pessoas a atingirem o seu maior nível de excelência, compreendi que as minhas decisões na última década, mesmo que inconscientes, foram nessa direção. Ouvi diversas vezes que estava me precipitando, que era loucura, abrir mão de uma carreira executiva para assumir a minha própria empresa, como consultor empresarial. É verdade que em certas ocasiões, passou pela minha cabeça se tinha mesmo toma-

do a decisão correta. Sair do trilho, do caminho mais cômodo é sempre uma decisão difícil. Não estou aqui dizendo que após descobrir a missão de vida, sempre foi mil maravilhas, não é verdade. Toda decisão importante na vida, implica em ganhos e perdas. Durante o período inicial, mais perdas do que ganhos. Costumo exemplificar, como um trem partindo, exige um esforço enorme, uma queima de combustível imensa, para que depois ganhe velocidade e estabilidade.

Hoje, analisando a minha última década profissional e pessoal posso concluir sem a menor hipótese de dúvida, que estou vivendo o momento mais pleno e equilibrado de minha vida. Dizer que nesse instante, todos estão 100% seria falsidade, e um dos meus valores é a transparência. Estou trabalhando firmemente e buscando atingir as minhas metas em alguns setores de minha vida que ainda precisam evoluir. Mas quando iniciei esse parágrafo dizendo que estou no momento mais pleno e equilibrado de minha vida, é porque consegui entender o meu funcionamento, a minha linha mestra de decisões, valores, talentos, capacidades, fraquezas e competências. E sabendo disso, fica muito mais fácil viver.

Como o comprometimento com o próximo, a solidariedade e a busca constante pela evolução e aprimoramento são meus valores, decidi escrever esse e-book, com algumas questões que acredito serem de fundamental importância para que as pessoas alcancem a sua felicidade, seja ela qual for! Não tenho a menor pretensão de ser o senhor da verdade, aliás, já

foi dito que o caminho em busca da felicidade é mais importante do que própriamente a conquista dela.

Se essa minha iniciativa, de alguma maneira, puder ter contribuído para o esclarecimento do funcionamento de um único indivíduo, eu já me sentirei satisfeito. Espero do fundo do meu coração que esse indivíduo seja você.

Grande abraço e seja Feliz!

Ivan Lacerda
#Vamos Agir

1
Faça aquilo que ama

Você pode até achar balela, frase feita ou tópico de auto ajuda, mas meu caro, eu posso lhe afirmar com todas as letras. Só mesmo fazendo aquilo que se ama é que se pode afirmar categoricamente que é feliz! Nunca vi alguém dizer que alcançou a felicidade fazendo algo que detesta, ou que esteja diametralmente oposto à sua missão de vida. E porque é importante fazer o que se ama, seja lá o que for? Simples, em média, você passa cerca de 1/3 de sua vida dormindo, 1/3 trabalhando e outro 1/3 envolvido em outras atividades como estudos, relações pessoais, exercendo outros papéis importantes. Ou seja, se justamente na questão profissional que acaba permeando as outras atividades, não for aquilo que você sente prazer executando, você está em débito. Em outras palavras 1/3 infeliz. Aí você me diz: “Tudo bem Ivan, mas como faço pra descobrir se aquilo que faço me traz felicidade?”

A resposta é simples: Quando você acorda, você se sente motivado a levantar da cama e ir para o trabalho? Esse é apenas um indicador. Você sorri quando fala das suas atividades? Você sente os olhos brilharem quando está em pleno exercício de sua função? As pessoas comentam ao seu redor que você é um bom profissional? A sua equipe curte estar próximo de você? Você é normalmente consultado por outras pessoas à respeito do que faz? Faça uma análise dessas perguntas. Existem outras, mas vamos ficar por aqui.

E porque é importante nós estarmos envolvidos naquilo que nos alegra? Simples, o seu funcionamento cerebral é diferente. Ele trabalha de forma virtuosa. Ele quase que saltita em busca das melhores e mais prazeirosas sinapses. O seu organismo atua de maneira plena, sem sobressaltos, sua pressão arterial tende a alcançar níveis seguros, sua respiração é tranquila, as vezes até excitante, mas de forma positiva. Seus níveis de endorfina, serotonina e outras "ninas" importantes para o seu bem estar estarão trabalhando ao seu favor. Seu poder de concentração, de criatividade e estado de espírito te posicionam num nível de satisfação comparado ao que chamamos de nirvana.

Quem é que resiste a tantas coisas positivas? Agora eu lhe pergunto, por que você ainda se mantém estático fazendo algo que não lhe proporciona esses prazeres? Permita-me te ajudar. Provavelmente você está tomando decisões voltadas para a sobrevivência, segurança ou para preservação do seu atual status quo. Seu organismo, seu cérebro está "viciado" ou melhor, habituado a agir de maneira a não sair da própria zona de conforto, mesmo que sinta-se mais na "zona"do que propriamente no "conforto". Fazer aquilo que não o agrada de forma alguma pode ser chamado de zona de conforto, pois é algo que nos faz mal. Você sabe do que estou falando. Aquela sensação de estafa, de falta de energia, de angústia, mal humor, peso nas costas, enfim, nem preciso me alongar nas sensações ruins. Mas a pergunta volta, qual motivo me faz permanecer inerte? Simples, o medo do novo. Lembra do exemplo do trem saindo da estação? Pois é! Só de pensar que pra eu ser feliz eu terei que me esforçar, terei que mu-

dar hábitos, terei que abrir mão de pequenos prazeres instantâneos para buscar algo a médio e longo prazo, o seu cérebro logo emite os comandos: **“Eu não consigo”, “Eu nunca chego ao fim”, “comigo é assim mesmo, eu sempre desisto”** e por aí vai... Livre-se desses pensamentos e frases pessimistas. Evite as frases negativas que começam com: “Eu sou...” eduque os seus pensamentos para aquilo que é positivo e que mova para uma ação. Se continuar fazendo exatamente as mesmas coisas, com toda certeza do mundo, continuará tendo os mesmos resultados.

Portanto você que está seguindo esse raciocínio em busca da sua felicidade, abandone agora mesmo esses pensamentos, as atitudes que não colaborem ou aproximem do seu prazer contínuo. Como faço isso? Simples! A primeira coisa a fazer é decidir que deseja ser feliz! Sem essa decisão, nada acontece.

Outro passo muito importante é acalmar os pensamentos, respirar fundo, tente estar num ambiente que lhe propicie um momento exclusivo para uma breve reflexão. Já sabe onde é? Muito bem! Olha o seu cérebro agindo ao seu favor! É lá mesmo que você terá as melhores respostas. Procure se dirigir a esse local. Agora pense nas situações em que você foi realmente feliz! Não tenha pressa, quanto mais momentos encontrar, melhor! Vale aquelas quando você ainda era criança, nelas estão embutidas os primeiros indícios do seu funcionamento. Lembre das brincadeiras, o que normalmente fazia para se sentir feliz? Quais foram as pessoas importantes de sua vida, aquelas que você sentia prazer em estar ao lado? O que essas pessoas faziam de suas vidas?

Quais eram as suas atividades profissionais? Avance um pouco mais, quais as atividades que você executava com o seu talento natural? Que tipo de hobbie você sempre gostou? O que te dá prazer? Tocar um instrumento, ouvir música, bordar, costurar, escrever, planejar, conversar, brincar, ajudar, desenhar, pintar, construir, inventar, enfim... olha quantos verbos, olha quantas ações podem ser lembradas. Anote num papel quais são essas atividades. Muito provavelmente seu cérebro, essa máquina maravilhosa já te deu inúmeras respostas. Avalie quais dessas atividades te propociona mais prazer. Quais delas é possível nesse exato momento serem transformadas numa fonte de renda, ou mesmo, se não para ganhar dinheiro, mas quais delas você pode passar a executar diariamente, nem que seja apenas uma hora por dia. Costumo dizer que mais importante que a velocidade é estar na direção correta. Comece devagar, como aquele trem, mas caminhe na direção da sua felicidade. Com o passar do tempo, seu cérebro vai continuar lhe ajudando a encontrar meios de ampliar essa carga horária e o melhor, você encontrará formas de ser remunerado com isso.

Uma dica, não se deixe levar por questões financeiras, é claro que eu sei que isso é importante, não sou ingênuo, mas sua decisão deve estar pautada nos seus valores, nos seus talentos, nas suas capacidades, nos seus pontos fortes, se você for seduzido pelo poder, dinheiro ou outro indicador que não seja aquilo que está conectado a sua verdadeira missão, provavelmente você não alcançará a felicidade, e estará funcionando de maneira inadequada, ou seja, com dinheiro no bolso, com poder, mas sem a fagulha da alegria.

Quando a gente ama alguém,
a alegria desse alguém,
importa demais da conta.
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

2
Crie suas oportunidades, não espere que elas venham até você.

Uma falha gravíssima é achar que as coisas caem do céu. Que basta pensamento positivo que tudo se encaixa e as oportunidades virão até nós. Ledo engano! Para que você alcance seus objetivos, não tem outra alternativa a não ser mover-se. Seja um dedo, pesquisando na internet, seja a língua falando do seu projeto e dos seus sonhos, ou as pernas, indo ao encontro das pessoas ou instituições que possam aproximá-lo do seu objetivo.

Como assim Ivan? Simples! Quer ser arquiteto, vá a uma construção e converse com os pedreiros, mestres de obras, engenheiros e claro converse com arquitetos. Quer se escritor, vá as feiras de livros, livrarias, bibliotecas, converse com pessoas que assim como você gostam de ler. Pesquise esse mercado, levante informações, estude os cases de sucesso. Isso vale para qualquer ramo de atuação. Quanto mais você começar a interagir com o tema, mais o seu cérebro irá colaborar, lhe trazendo ideias, alternativas e oportunidades.

Outra vez reforço, evite os pensamentos sabotadores, eles virão com toda força dizendo: “Eu não conheço ninguém”. “**É difícil encontrar informação**”. “**Não vai dar certo!**” Eu já abordei essa questão. Faz de conta que você tem em seu bolso, na carteira ou na

mochila uma seringa anti-anestésico, que te livre da letargia, e essa mesma substância irá te impulsionar e te dar coragem para ao mesmo tentar. Combatendo esse sentimento, essa sensação de apatia, você já estará avançando e mostrando para o seu cérebro que existe algo novo que agora deseja florescer. Pode ter certeza, com essas primeiras ações, uma enorme quantidade de oportunidades começará a brotar na sua frente.

3
Tenha foco, perseverança e não desista!

Olha só que bacana, já estamos iniciando a fase de construção dos nossos sonhos. Eles só se realizarão se conseguirmos de maneira muito clara, conseguir criar uma fotografia exata desse desejo. Nossa mente é muito sugestionável. Ela precisa ter uma imagem que faça sentido. Sem essa visão, os pensamentos e principalmente as ações ficam dando voltas sem avançar em direção aos resultados.

Lembra quando era criança e nos desenhos animados, o personagem ficava girando de um lado para o outro sem chegar a uma conclusão, como se estivesse perdido. Pois é! Esse é o nosso cérebro quando não sabemos exatamente o que desejamos. Quanto mais detalhado for, melhor e mais rápido para se alcançar.

Mas Ivan, basta apenas criar uma fotografia? Claro que não! De que adianta ter uma imagem clara do que se deseja, se não executar a etapa 2 que é mover-se para encontrar essa foto no universo? Se você a criou, ela está por aí! Cabe a você encontrá-la. Com foco, provavelmente você intuirá em qual direção ela está. Dessa forma, já é alguma coisa. Mas o que atrapalha é que o medo do fracasso começa a agitar os seus sentimentos. Você, sem perceber, começa a ouvir as vozes que eu chamo de sabotadores ou "Urucas". Elas são poderosas e audaciosas, elas ficam martelando as idéias, mostrando apenas as suas fraquezas,

as suas falhas, acionando as lembranças daqueles momentos de frustração. Se você permitir apenas ouvir a essas vozes, provavelmente permancerá imobilizado. Busque silenciá-las, dê chances para ouvir outras vozes, aquelas em que você teve êxito. Busque reviver momentos de glórias. As vitórias, as conquistas, os êxitos de sua vida. Aos poucos você começa a se sentir empoderado, energizado para se mover.

Mas Ivan, eu devo esquecer os meus fracassos? Claro que não! Até por que: “o fracasso não existe, o que existem são experiências que deram resultados diferentes do esperado”. Você deve usar os seus fracassos como aprendizado, como experência naquilo que não deu certo, ajudando-o a agir de maneira diferente para obter novos resultados. O fracasso não pode te imobilizar. Faça o fracasso fracassar na tentativa de te imobilizar. Até hoje eu não conheci ninguém que tenha alcançado a felicidade sem trazer junto com ela, nessa trajetória, as palavras persistência e resiliência. Pense nisso! Busque agora mesmo exercitar essas suas características.

A PERSISTÊNCIA
É O CAMINHO
DO ÊXITO.
Charles Chaplin
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

4
Faça ao outro aquilo que gostaria que fizesse com você

Releia esse tópico. Faça ao outro aquilo que gostaria que fizesse com você. Reflita sobre ele. Eu posso afirmar que você sempre ouviu essa frase em sua vida. Certo?

Errado! Provavelmente você a ouviu ou leu dessa forma: **Nunca façam ao outro aquilo que não querem que façam a vocês.**

Percebe a diferença? Numa primeira impressão, parece que estão falando a mesma coisa. Mas na verdade não é! Explico. A primeira frase está na versão afirmativa. A segunda levando em conta o lado negativo. Isso faz toda a diferença. Não quero me extender, mas existem estudos que mostram que o nosso cérebro não identifica ação da maneira negativa. Portanto, a chance de você executar uma tarefa ou mover-se para o objetivo é quase zero quando falamos ao nosso cérebro negativamente.

Ivan, ainda está confuso, me dê um exemplo: Ok, vamos lá! Pensa numa criança chorando e você diz pra ela: **Não chore!** O que acontece? Isso mesmo, ela chora! Vamos a um outro exemplo.

Agora feche os olhos e tente não pensar num camelo rosa com botas de couro. Pensou né? Rsrsrs

Muito legal Ivan, entendi, mas o que isso tem a ver com o tópico. Respondo, tudo e nada. Tudo pois ele te ensinou a ser positivo, a atuar de forma pró-ativa e

não ser negativo. E nada, pois o tópico é auto-explicativo. Faça ao outro somente aquilo que gostaria que fizesse com você. Acha mesmo que precisa explicar mais?

5
Cultive o amor dos seres importantes da sua vida

Essa etapa é de suma importância. Vale lembrar que as outras também são, mas essa é fundamental. Só se pode ser feliz se pudermos compartilhar essa felicidade com aqueles seres que amamos. E por que eu escrevi seres? Explico, eu não estou aqui pra dar uma receita exclusiva da felicidade, cada um terá que adaptar à sua realidade. Eu estaria forçando a barra se escrevesse: Cultive o amor **das pessoas importantes** da sua vida. É possível que existam aquelas que não queiram ou não consigam amar outras pessoas, mas conseguem amar animais, plantas, obras de arte, música, se isso é o seu combustível da felicidade, ótimo!

Claro que estar cercado de pessoas, principalmente aquelas que fazem parte do nosso convívio diário, pai, mãe, irmãos, tios, primos, amigos, esposa, marido, filhos, enfim... Poder sentir-se fazendo parte desse grupo, ter o pertencimento, ser uma peça importante desse quebra-cabeça, que por sinal, forma uma imagem completa é ótimo! Temos que cultivar esses relacionamentos. Claro que essas pessoas, por fazerem parte do nosso dia a dia, nos conhecem, inclusive as nossas falhas, e, são elas com quem acabamos discutindo, exigindo mais delas do que alguém que mal conhecemos. Repare as suas reações quando conhece uma nova pessoa interessante. Existe um encantamento natural, você só observa as qualidades, os atributos

positivos dela. Com o convívio e o passar do tempo, com a liberdade, a aproximação e intimidade, você passa a conhecer outras características dela, que nem sempre estão de acordo com as suas. Daí a imagem dela começa a mudar e como num passe de mágica as avessas, surgem as divergências. Pois é! É isso que acontece com aqueles que fazem parte do nosso círculo mais próximo de relacionamento. Portanto, são justamente essas pessoas que merecem o nosso mais alto teor de paciência, respeito e compreensão. Ame-as profundamente, coloque-se na posição delas ao invés de sofrer ou ficar magoado. Livre-se das mágoas e culpas. Desapegue-se delas! Quando você diz: **“Eu tenho mágoa de fulano”**, é você que está sendo contaminado. O fulano, nem sente essa mágoa. As vezes nem sabe que você está magoado com ele. Se algo não está claro, se ficou com dupla interpretação, se não ficou resolvido, exercite o diálogo. Faça as perguntas para o “fulano ou beltrano”: Qual é o seu objetivo? O que você espera de mim? Qual a sua expectativa para esse trabalho? Se você estivesse no meu lugar como faria tal tarefa? Enfim, o segredo aqui é perguntar e deixar que o outro esclareça. Posso afirmar que 90% das mágoas, culpas e erros não foram causadas por falha de comunicação, mas sim, pela falta de comunicação.

Cultive o amor aos seres que são importantes na sua vida, rapidamente você passará a sentir uma alegria intensa. Notará que esse amor se multiplica, que ele se potencializa a um nível incrível. Ame muito e como num passe de mágica, você passará a ser ainda mais amado.

6
Entre a razão e a felicidade, decida-se pela felicidade.

Quem estuda a PNL (Programação Neuro Linguística), aliás, eu sugiro que estude, pois irá te ajudar muito no auto conhecimento. Mas eu ia dizendo, que nos primeiros estudos da PNL, existe o conceito da escolha. Um dos pais da PNL, Richard Bandler, quando foi explicar o significado da PNL numa palestra ele utilizou apenas uma palavra: ESCOLHAS. Resumindo: Ter uma escolha ou opção é melhor do que não ter.

Passamos a vida inteira fazendo escolhas. Reflita sobre isso. O fato de estar lendo esse e-book, já é uma escolha. Pense bem, o que você poderia estar fazendo agora? Isso me lembra aquelas pessoas que pedem esmola e utilizam o discurso: “Eu podia estar roubando, matando, traficando, mas estou aqui agora pedindo sua ajuda...” veja bem, essa pessoa naquele instante está fazendo a sua escolha, no seu grau evolutivo, ela chegou à conclusão que é mais seguro pedir esmolas. E no seu caso, você escolhe e decide se vai dar ou não a ajuda financeira.

Desde pequeno somos estimulados a fazer escolhas. Posso afirmar que não existiu um dia na sua vida que você passou sem fazer escolhas. Aprofundando um pouco mais no tema, existe o seguinte:

a) Quando não temos opção – Simplesmente não temos o poder da escolha. Por exemplo eu adoraria poder viver eternamente, mas até o momento

não tenho escolha. Vai chegar um dia em que irei partir dessa pra melhor. Desculpe eu falar da morte, num e-book cuja tema é a busca pela felicidade. Mas veja bem, mesmo assim, é importante. Outro exemplo, eu estou com uma dor de barriga terrível, estou lutando contra as contrações e me vejo em frente de uma banheiro imundo. Estou sem opções. Ok, você vai me dizer que tenho a escolha de fazer nas calças, mas não seria uma decisão sensata. Portanto, você passa por cima de qualquer encanação e vai ali mesmo.

b) **Quando temos duas opções** – Nesse caso encontramos um dilema. Ou seja, ou é uma coisa ou outra. Ou caso ou compro uma bicicleta. Ou engordo ou faço dieta. Ou tomo café ou chá. Ou corro ou caminho, ou vou de metrô ou ônibus. Nem preciso me alongar nesse exemplo. Mas é importante informar que essa situação é chamada **DILEMA**.

c) **Quando tenho mais de duas opções** – Esse é o melhor dos mundos. Nessa situação posso exercer o meu poder de escolha. Posso avaliar as alternativas, analisar os prós e contras de cada uma delas e chegar a uma conclusão que seja a mais adequada para o momento. Nosso cérebro, se não for treinado para fazer as escolhas adequadas, de acordo com os nossos valores, talentos, capacidades e, principalmente, de acordo com o que se aproxima de nossa missão de vida, ele vai agir no piloto automático. O que chamamos de decisões inconscientes. Por outro lado, quando temos uma infinidade de opções, podemos também nos sentir imobilizado. É importante entender esse processo e usá-lo ao nosso favor.

Por isso que o tópico é: Entre a razão e a felici-

dade, decida-se pela felicidade. Se você estiver nesse dilema, sugiro escolher a **FELICIDADE**. É comum as pessoas desejarem impor o seu ponto de vista. Deixar o ego falar mais alto e querer a todo custo ter sempre a razão. Relaxe, a razão é algo que sempre vai depender do ponto de vista de alguém. E esse alguém não é você. Por mais que queira, que na sua rotina, na sua educação e aprendizado você sinta a necessidade de mostrar o seu ponto de vista, OK. Faça-o, mas evite a imposição, a busca da razão. Imagine que de um lado da gangorra está a razão e do outro a felicidade. Lembre-se, você chegou até aqui nesse e-book pois deseja ser feliz, então, está muito fácil fazer essa escolha. Eu mesmo, na assinatura dos meus comunicados eu termino: Um abraço e seja Feliz. Note isso, veja como soaria esquisito se escrevesse: Um abraço e tenha razão! Fica muito estranho não é verdade?

Ninguém
vai correr
atrás de seus
sonhos
por você.
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

7
Viva A SUA vida plenamente

Vou começar esse tópico com uma frase e terminá-lo com duas.

“O melhor da vida é de graça”. Frase de autoria de Pedro Henrique, um carioca de 26 anos, que foi um dos primeiros escolhidos como condutores da tocha olímpica. O motivo da escolha foi pela sua atitude de espalhar essa frase por onde passa. E uma coisa é certa, Pedro tem razão! Se você for analisar com carinho, chegará a conclusão que a felicidade é grátis. Amar é um verbo, portanto, não se pode comprar amor. Respirar, Pulsar, Pensar, Ver, Sentir, Ouvir, enfim, esses atos não tem preço tabelado, você simplesmente os sente através dos seus sentidos.

Legal Ivan, achei bacana a atitude do Pedro, mas e eu, como faço para também poder encontrar o melhor da vida? Simples, eu não disse que é fácil. Mas reafirmo, é simples. **Viva o momento atual**. Concentre-se no aqui e agora. OK Ivan, então eu não devo planejar o meu futuro? Veja bem, eu não disse isso. No momento que você for planejar o seu futuro. Faça somente isso. Canalize os seus pensamentos e atos de uma maneira plena e intensa. Vejo mesas de restaurantes com pessoas digitando seus celulares e não vivendo a confraternização do momento. Vou a shows, e fico impressionado como agora as pessoas assistem o espetáculo segurando o celular na mão registrando a cena, esquecendo de viver o momento.

Um estudo de um dos sociológos mais respeitados da atualidade, o Polonês, Zygmunt Bauman, sobre essa nova característica da sociedade. Chama-se: ***Mundo Líquido***. Segundo ele: “Estamos cada vez mais aparelhados com iPhones, tablets, notebooks, etc. Tudo para disfarçar o antigo medo da solidão. O contato via rede social tomou o lugar de boa parte das pessoas, cuja marca principal é a ausência de comprometimento. Este texto tem como base a ideia do **“ser líquido”**, característica presente nas relações humanas atuais. Inspirado na obra ***“Amor Líquido”*** - sobre a fragilidade dos laços humanos. As relações se misturam e se condensam com laços momentâneos, frágeis e volúveis. Num mundo cada vez mais dinâmico, fluído e veloz. Seja real ou virtual. Analisando as relações amorosas e algumas particularidades da “modernidade líquida”. Vivemos tempos líquidos, nada é feito para durar, tampouco sólido. Os relacionamentos escorrem das nossas mãos por entre os dedos feito água. Noites descompromissadas de sexo são chamadas “fazer amor”. Não existem mais responsabilidades de se amar, a palavra amor é usada mesmo quando as pessoas não sabem direito o seu real significado”. Repare, hoje a frase eu te amo está banalizada! Perdeu-se o sentido e o entendimento da palavra amor. E como ser feliz se eu não sei o que significa amor?

Parece maluco? Pois é! Vai me dizer que você está sempre presente, e o principal, com a atenção e com todos os seus sentidos voltados para o momento atual? Claro que não! Nós estamos com a atenção dividida. Sempre num local, numa situação e com o pensamento em outra. Até na hora do amor com o parceiro,

o seu corpo está ali, sendo estimulado, mas na maioria das vezes o pensamento está na roupa ou louça pra lavar, no carro que precisa ser alinhado e balanceado, no filho que não fez a lição de casa. No pagamento da TV a cabo, você está numa reunião de trabalho ou na sala de aula e os dedos o levam para outro universo, uma página da rede social, um vídeo, uma piada ou outra coisa lhe furta a atenção do momento atual.

Bauman tem um conceito interessante sobre a felicidade: "Para ser feliz há dois valores essenciais que são absolutamente indispensáveis [...] um é segurança e o outro é liberdade. Você não consegue ser feliz e ter uma vida digna na ausência de um deles. Segurança sem liberdade é escravidão. Liberdade sem segurança é um completo caos. Você precisa dos dois. [...] Cada vez que você tem mais segurança, você entrega um pouco da sua liberdade. Cada vez que você tem mais liberdade, você entrega parte da segurança. Então, você ganha algo e você perde algo" Concluo que é uma das nossas famosas gangorras da vida.

Agora eu te pergunto: Quer ser realmente feliz? Deseja de fato se sentir vivendo plenamente? É simples, passe a notar os momentos que está agindo no "piloto automático" e vivendo no mundo líquido. Vamos aguçar a nossa percepção para passarmos a viver no mundo real. Naquele istante onde a vida está acontecendo. No meu caso agora, estou vivendo plenamente a felicidade de minha vida, cumprindo a missão de poder continuar ajudando as pessoas, através do meu trabalho, e quando permito meu cérebro me guiar, ditando o que devo escrever, nesse exato instante estou plenamente, 100% dentro dessa palavra: Amor. E dessa: Felicidade.

Tente você também!

Poderia dizer para que você seja feliz, que deveria ler mais, estudar, viajar, buscar o novo, ser diferente, conhecer novas culturas, viver um tempo em outro país. Que encontre uma pessoa para amar e compartilhar esses momentos, que escreva um livro, plante uma árvore, tenha um filho com o amor da sua vida, que tenha bom humor. Que torça pelo Corinthians, (brincadeira, eu não podia perder a piada), mas nada disso faria diferença na sua vida, se não estiver presente, de corpo e alma nessas situações.

E se você observou, nesse Tópico, propositadamente eu escrevi SUA VIDA em caixa alta. Isso tem uma razão. Viva a sua vida plenamente, não perca seu precioso tempo, vivendo a dos outros. Existem centenas de formas que nos rouba nosso tempo, programas na televisão, por exemplo, onde ficamos feito zumbis, assistindo o que um grupo de pessoas estão fazendo, isso sinceramente, não irá torná-lo mais feliz!

Como prometido, quero terminar esse e-book com as duas frases. Uma do Walt Disney: **"Aprendi que os sonhos existem para se tornar realidade e, desde então, já não durmo para descansar, simplesmente durmo para sonhar"**.

A outra do Albert Einstein: **"Há duas formas de viver a vida, uma é acreditar que não existem milagres e a outra é acreditar que todas as coisas são um milagre"**. De minha parte é um imenso milagre estar aqui vivendo intensamente e plenamente esse instante com vocês.

Um grande abraço e Seja Feliz

Ivan Lacerda #Vamos agir

EU GOSTO
DO IMPOSSÍVEL
PORQUE LÁ A
CONCORRÊNCIA É
MENOR.
Walt Disney
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

Próximos passos...

O objetivo deste ebook era demonstrar uma forma simples e objetiva de você treinar o seu cérebro a ajudá-lo a atingir e superar as etapas em busca da felicidade. Mas não quero parar por aqui com você neste aprendizado. Acredito que podemos ir além, treinar outras capacidades, competências e talentos que possam estar escondidos em algum lugar ou sufocados pela sua rotina diária que o impede de ser realmente feliz.

Sugiro que você visite com regularidade o site **ivanlacerda.com.br** sempre estarei com novos conteúdos, sejam em e-book, textos ou vídeos, abordando temas importantes para o seu desenvolvimento pessoal. Se preferir, me envie um email me contando como essas dicas o ajudaram, ou se tiver alguma dúvida, não deixe pra depois, envie agora mesmo sua mensagem!

Se acha importante que outras pessoas também tenham acesso a esses conteúdos, compartilhe, desejar ajudar o próximo é uma ótima maneira de ajudar a si mesmo!

Até mais!
Ivan Lacerda
ivan@ivanlacerda.com.br

QUEM DISSE
QUE SERIA
FÁCIL?
Ivan Lacerda
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

Acolhe e colhe resultados!

Sou Ivan Lacerda, tenho 30 anos de experiência profissional, comecei trabalhar bem jovem, com apenas 15 anos, como Office Boy, já com a responsabilidade de ajudar nas despesas da casa. Divido minha carreira em três fases: A primeira técnica, atuando na área de projetos de engenharia. Apesar de gostar do que fazia, estava claro que não era aquilo que pretendia para a minha vida. A segunda, atuando como executivo na área de marketing, comunicação, estratégia e treinamento. Encontrei o meu rumo, o caminho que me fazia feliz profissionalmente, mas ainda assim, sentia que faltava algo. Já a terceira, na qual me encontro, é a que me satisfaz plenamente, que está em sintonia com a minha missão e propósito. Atuando como Coach e professor universitário, ajudo no desenvolvimento das pessoas, fazendo com que elas atinjam a sua plenitude e sucesso. E como se fosse magia, depois de passar por um processo de Coaching, tanto eu Coach como você Coachee, atingimos juntos, aquilo

que acredito ser a felicidade. Faço o que realmente amo e busco seguir fielmente a minha missão.

Coach e Consultor Empresarial

Personal & Professional Coach; Consultor empresarial com foco na área de empreendedorismo; Com mais de 20 anos de experiência em posições estratégicas em empresas Multinacionais Japonesas, Construção Civil, Agência de Propaganda e Consultoria de Serviços; Pós Graduado (MBA) pela Fundação Getúlio Vargas em Gestão de Negócios para Executivos; Graduado em Comunicação Social pela Universidade Anhembi Morumbi; Master em PNL (Programação Neuro Linguística); Experiência internacional através da APEXBRASIL liderando missões comerciais divulgando o projeto de exportação de produtos promocionais nos países: Argentina, Chile, México, EUA, Espanha, Itália e Portugal.

Escritor- Autor dos livros:

(**Poesia**) SOBRETUDO onde metade da renda foi destinado aos projetos da AACD. POESIAS INTWITIVAS, 1º livro de poesias do Twitter.

(**Histórico**) LOUCOS POR TI CORINTHIANS (Oficial em comemoração ao centenário do clube em 2010.

(**Fotos**) QUINTAL DE CASA Em Comemoração ao Ano internacional da Biodiversidade em 2010.

(**Romances**) COMPANHEIRA SOLIDÃO, PASSANDO TUDO A LIMPO, LA SERENISSIMA, A DOIS PASSOS DO PARAÍSO, MIMIMI, OS FILHOS BASTARDOS DO PRESIDENTE, além de livros infantis.

Professor Universitário e Palestrante

Professor Universitário desde 2010, lecionando disciplinas como Planejamento Estratégico, Marketing, Comunicação, Pesquisa de mercado, Comportamento do Consumidor, Branding, Psicologia da Comunicação, Sociologia, entre outras...

Palestrante com foco em desenvolvimento humano e gestão. Com especialidade nos temas liderança, estratégias, gerenciamento de tempo, análise de oportunidades de mercado, entre outros...

Se você gostou desse conteúdo e provável que também se interesse pelo E-book abaixo.